



昼食・おやつ献立表



	献立名	おやつ	材 料 名			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ・ 15 (土)	ご飯 豚肉の生姜焼き ・ たたききゅうり 味噌汁	牛乳 ミックスフルーツパン	七分つき米／かたくり粉／きび砂糖／オリーブ油／ミックスフルーツパン(卵乳なし)	豚ロース肉／油揚げ／味噌／牛乳	玉葱／にんじん／しょうが／きゅうり／えのきたけ／キャベツ	176kcal - (kcal)	570
						たんばく質(g)	22.4
						脂 質(g)	19.7
3 ・ 17 (月)	豆ときのこの炊き込みご飯 ・ もろみチキン ・ ごま味噌和え 吉野汁	牛乳 きなこトースト	七分つき米／オリーブ油／すりごま(白)／きび砂糖／かたくり粉／食パン(卵乳なし)／バター	大豆(乾)／油揚げ／鶏肉／味噌／木綿豆腐／牛乳／きな粉	ごぼう／にんじん／まいたけ／干し椎茸／にんにく／キャベツ／れんこん／さやいんげん／だいこん／こまつな	176kcal - (kcal)	538
						たんばく質(g)	26.2
						脂 質(g)	16.2
4 ・ 18 (火)	ご飯 酢豚 ・ もやしと油揚げの中華和え スープ	飲むヨーグルト きんかんのケーキ	七分つき米／かたくり粉／なたね油／きび砂糖／ごま油／薄力粉／バター	豚ロース肉／油揚げ／ヨーグルト(ド・リクタイプ)／たまご	しょうが汁／にんじん／玉葱／青ピーマン／たけのこ(ゆで)／黄ピーマン／もやし／きゅうり／ねぎ／チンゲン菜／きんかん	176kcal - (kcal)	641
						たんばく質(g)	19.9
						脂 質(g)	24.1
5 (水)	ご飯 ・ 5 ・ 20 (木)	牛乳 水ようかん	七分つき米／オリーブ油／すりごま(白)／上白糖	生鮭／ベーコン／木綿豆腐／油揚げ／味噌／牛乳／寒天／あずき(こし)	玉葱／こまつな／ぶなしめじ／にんじん／なす	176kcal - (kcal)	485
						たんばく質(g)	22.8
						脂 質(g)	17.2
6 ・ 20 (木)	中華丼 きゅうりと竹輪の和え物 ・ 根菜汁	牛乳 野菜蒸しパン	七分つき米／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／ごま油／さつまいも／薄力粉	豚肉／かまぼこ／ちくわ／生揚げ／味噌／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／たけのこ(ゆで)／はくさい／きくらげ(乾)／チンゲン菜／きゅうり／ぶなしめじ／だいこん／ごぼう／ほうれん草／ホールコーン缶	176kcal - (kcal)	543
						たんばく質(g)	23.2
						脂 質(g)	14.7
7 ・ 21 (金)	バイミー風 ツナとじゃがいもサラダ ・ フォー・ガー	牛乳 五平餅	ソトフラス(卵乳なし)／バター／オリーブ油／きび砂糖／じゃがいも／フォー／ごま油／七分つき米／もち米／すりごま(白)	豚肉／ツナ缶／鶏肉／むきえび／牛乳／味噌	赤ピーマン／たけのこ(ゆで)／だいこん／にんじん／レタス／きゅうり／もやし／きくらげ(乾)／にら／しょうが	176kcal - (kcal)	537
						たんばく質(g)	23.5
						脂 質(g)	22.7
8 ・ 22 (土)	鶏にらスタミナ丼 味噌けんちん	牛乳 あんドーナツ	七分つき米／ごま油／糸こんにゃく／あんドーナツ(卵乳なし)	鶏ひき肉／味噌／木綿豆腐／牛乳	にら／にんじん／にんにく／しょうが／だいこん／ごぼう／ねぎ	176kcal - (kcal)	503
						たんばく質(g)	22.0
						脂 質(g)	15.7
10 (月) ・ 25 (火)	ご飯 ワカサギのフライ ・ コールスロー スープ	牛乳 やきそば	七分つき米／薄力粉／パン粉／なたね油／上白糖／じゃがいも／蒸し中華めん／オリーブ油	わかさぎ／たまご／ウインナー／牛乳／豚肉／あおのり	キャベツ／にんじん／ホールコーン缶／きゅうり／チンゲン菜／生しいたけ／玉葱	176kcal - (kcal)	506
						たんばく質(g)	20.1
						脂 質(g)	16.6
12 ・ 26 (水)	ご飯 さばの味噌煮 ・ 大根サラダ 清まし汁 りんご	牛乳 豆腐ドーナツ	七分つき米／きび砂糖／ごま油／焼きふ／上白糖／薄力粉／バター／なたね油	まさば／味噌／油揚げ／牛乳／絹ごし豆腐	しょうが／だいこん／きゅうり／にんじん／みつば／ねぎ／りんご	176kcal - (kcal)	556
						たんばく質(g)	21.3
						脂 質(g)	24.0
13 ・ 27 (木)	ほうとう とり天 ・ ほうれん草のおひたし	牛乳 香ばし焼きおにぎり	うどん(乾)／さいとも／きび砂糖／薄力粉／なたね油／七分つき米／バター	豚肉／油揚げ／味噌／鶏肉／たまご／かつお節／牛乳	だいこん／ねぎ／まいたけ／かぼちゃ／なめこ／しょうが／ほうれん草／はくさい／にんじん	176kcal - (kcal)	544
						たんばく質(g)	25.5
						脂 質(g)	16.4
14 ・ 28 (金)	五目チャーハン ・ ムースロー ・ くしトマト わかめスープ	牛乳 ツナ入りもち	七分つき米／ごま油／きび砂糖／いりごま(白)／じゃがいも／かたくり粉／バター	むきえび／鶏ひき肉／豚肉／たまご／わかめ(乾)／牛乳／ツナ缶	にんじん／ねぎ／青ピーマン／きくらげ(乾)／にんにく／トマト／チンゲン菜／えのきたけ	176kcal - (kcal)	529
						たんばく質(g)	25.7
						脂 質(g)	21.4
19 (水)	ナン バターチキンカレー ・ トマトとハムのサラダ スープ みかん	牛乳 ひじきおにぎり	強力粉／きび砂糖／オリーブ油／バター／薄力粉／七分つき米	ヨーグルト／牛乳／鶏肉／ロースハム／干ひじき／油揚げ	にんにく／しょうが／玉葱／ホールトマト缶／きゅうり／トマト／ブロッコリー／チンゲン菜／マッシュルーム／えのきたけ／エリンギ／みかん／にんじん／さやえんどう	176kcal - (kcal)	577
						たんばく質(g)	25.2
						脂 質(g)	19.8

その他、以下の食品を調理に使用しています
【調味料類】
・ かつお昆布だし
・ 煮干しだし
・ 食塩
・ しょうゆ
・ 塩麹
・ りんご酢
・ 米酢
・ ケチャップ
・ トマトピューレ
・ ソース
・ オイスターソース
・ ナンプラー
・ マヨネーズ
【嗜好飲料類】
・ 清酒
・ 本みりん
・ 抹茶
・ ココア
【香辛料類】
・ こしょう
・ シナモン
・ ナツメグ
・ カレー粉
・ 五香粉
【その他】
・ パン酵母
・ ベーキングパウダー

★ ★ 献立表に記載のない収獲物や、クッキング活動で使用した食材を提供することがあります。
★ 19日(水)は、変更することありますのでご了承ください。
★ 9日(水)は、お誕生日会食です。